

疑問/質問

4-9 FROM ペンネーム さっちゃん さん

突然すみません……。私の母が「軽うつ病」と診断されて2年ぐらいになります。現在、近くの心療内科に行ってるのですが、更年期障害・自立神経失調症もかさなって、動悸・顔のほてり・高血圧・不眠症……。内向的な性格もあって、大変辛い毎日をおくっています。

ダンナ（私のお父さん）との悩みもあり、何処かに、そういう病気も含め悩みを分かち合える人はいないか？
とりあえず催眠療法はどうだろうか？そういったサークルはないのか？と私自身どうすれば母が楽しい日々を送れるか悩んでいます。

お答え

はじめまして、“さっちゃん”さん。
疑問・質問をお寄せ頂き、ありがとうございます。

お母様のこと、とても御心配だと思えます。心中お察し申し上げます。
お母様は、軽いうつ病の他に様々な病気や症状、それに家族間のお悩みも抱えておられるようですから、本当に“もうどうしてよいかわからない”状況なのでしょうね。

これは詳しいお話を直接お聞きしないと何とも言えないことなのですが、軽いうつ病をはじめ様々な病気や症状の要因は、お母様が抱えられているダンナ様とのお悩み、そしてお母様自身の性格やパーソナリティーといった心の問題にあるのだと思えます。

また、更年期障害は程度の差はあれ誰でも経験するものですが、それにしてもあまりお辛い場合はやはり心の問題が何らかの影響を及ぼしているものと思えます。

ですから、“さっちゃん”さんもおっしゃる通り、そういった心の病気やお悩みをよく理解し、信頼して聞いてもらえる人がまず一番必要になってくるものと思えます。そういった心の病気やお悩みを専門として扱うのが、催眠療法やカウンセリングといった心理療法を行う心理療法家です。

一度、そういった心理療法家に診てもらうことをお勧め致します。専門家にとりあえずお話を聞いてもらうだけでも、ずいぶん気持ち楽になるかと思えます。

ただ、その時に心理療法の原則として一番大切になってくるのが、ご本人様の“心理療法を受けてみたい”、“そして治りたい・変わりたい”という御意志になります。

最後に一番気になるのが、“さっちゃん”自身の事です。ご家族の問題ですから、“さっちゃん”自身もとてもお辛い思いをされていると思えます。お母様の問題とは話を別

にしまして、“さっちゃん”自身が幸せになる事をこれから考えていけたらいいですね。
(中村)

疑問/質問

5-4 FROM ペンネーム つばき さん

はじめましてこんにちわ。お忙しいところすみません。実は私の彼がどもりでどうしてよいのか、インターネットで横着ですがあらゆる療法の可能性を見つけてあげたいと思って探しているうちに催眠療法に希望を持ちました。

彼のどもりは遺伝（父が吃るということです）らしく、幼少の頃は「話さなくちゃ」と思うと一言も話せなかったそうです。しかし今25歳になり、「言わなきゃ」と思った単語だけがどもってしまうということで、その文字を目で見ながらとかだとなんとか出るようなのです。右脳の左脳言葉を発する際の働きが衝突してしまっているタイプのどもりなのかもしれません。緊張症というわけではないようなのです。というのも、何干という人の前で演説したりできるからです。

彼は自営業経営ですが、電話にでるにも支障がでているようなのです。

そうした症例を診たことはありますか？催眠療法という手段では治せない病気なのでしょうか？

お答え

こんにちは、“つばき”さん
彼のこと心配だと思います。

内容を読ませて頂くと吃音の要因となっていると思われるポイントは、幼少の頃は「話さなくちゃ」と思うと一言も話せなかったという事。また現在は「言わなきゃ」と思った単語だけがどもってしまうという事にあると思います。

その事実の背景にある心の要因として、彼の心の中で「こうあらねばならない」とか「こうであるべきだ」といった観念が強すぎる事が考えられます。自分自身がその観念に縛られ心の自由を失ってしまい、そういった思いが出てくる場面において吃音の症状が出てくるのだと思われます。また、そういった観念はご自分の経験から主体的に選んで身に付いているものではなく、成長過程で両親などの影響を受けて身に付いたものなのだと考えられます。本当に自分が主体的にそういった観念を選んでいるわけではな

いですから、心の無意識（普段意識できない心）では無理が生じて葛藤による緊張が生まれ吃音といった症状として表現しているのかと思われます。確かに脳が要因となっている吃音といったタイプはありますが、それもやはり根本には緊張があるものです。また、お父様を同性として同一視する成長過程で現れてきた症状だとも言えると思います。

もちろん、こちらでも彼のような症例は多くあります。言わなければならないと思っただ言葉が出ずにまったく違う言葉が出てしまうといった症例もあります。

十分、催眠療法の適用できるケースです。診療では患者さん自身がそういった観念を自分の心の中で主体的にどう捉え直して変容させていくかがテーマになっていくと思います。また今回はご本人様のお悩みではないですから、心理療法の原則として診療にはご本人の診療を受けたい、そして変わりたいといった意思が必要になってくることを付け加えておきます。（中村）

疑問/質問

6-7 FROM ペンネーム ドラシュン さん

私の息子の事なのですが、脳性マヒで少し言語障害があります。そして、車椅子で移動しています。リハビリも週2回しています。

手すりなどにつかまってなら、何とか歩けます。15歳までは、歩いていたのですが、脊髄を痛めてしまい現在のようになってしまいました。先日、TVを見ていたら催眠術師が障害のある人に催眠をかけていて立てると暗示をかけたら、なんと立ちあがりました。そして、ゆっくりですが数歩歩いたのです。

私の息子も催眠ではっきりしゃべる事ができるようになるのでしょうか。

お答え

はじめまして。ドラシュン様。

疑問質問をお寄せ頂きありがとうございます。内容を読ませて頂くと障害のあるお子様に対してお母様が“何かしてあげられることはないか”という親心が痛いほど伝わって参ります。何かとご苦労もあるかと思えます。

ご質問にお答えするには正直なところ直接お話を伺わないと何とも言えない要素が多くございますので、一般的なケースにおけるお答えとして書かせて頂きますのでご参考にして見て下さい。

催眠療法は心の問題全般を対象とする心理療法の一つなのですが、一方でお話のよう

に潜在的に埋もれている能力や性格を引き出す効果があると言えます。そしてその可能性を目覚めさせ自己の啓発に催眠を利用することも十分に可能です。そういった点から言えばドラシュン様の息子さんの本来持っている能力を伸ばし、さらに障害を補うような潜在的な能力を引き出す可能性は確かにあるものと思われます。実際そのTVのように催眠療法によって器質的な病気や障害が劇的に快復するケースがあることは事実です。おそらく器質的な要因ばかりではなく何らかの心因的な要素が関係していたり、ご自身が持っている自己イメージが変わることにより器質的な障害を補うような機能や能力が高まったりすることによって効果が認められるのだと思われます。

ですがこればかりはケース バイ ケースであって、その効果については実際やってみないと分からないというのが正直なところではあります。

尚、少し本筋とは逸れますが、ご本人様の診療以前にご両親様が障害を持つお子様に対して必要以上に責任を感じられているケースや、またその事が無意識的にお子様にとってプレッシャーになっていると考えられるケースもまれにございます。そういったケースでは心の専門家としてはまずはご両親様の心理的なサポートをお勧めすることもございます。（中村）

疑問/質問

7-10 FROM ペンネーム じゅん さん

主人の事で御相談なのですが。主人は30歳で四歳の子どもがいます。現在、主人は量販店販売員なのですが、広い店舗に配属されると落ち着かなくなり自信が無くなってしまうそうです。いつも頭の中が落ち着かないようでもあります。二年前は甲状腺機能低下症という病気にもなりました。たまに理由は自分でもわからないようですが、お金を持っているのに小さなものを万引きをしてしまうようです。よく嘘もつくし人間が怖いとも言っていました。

小さい頃から皆と同じことが出来ず、いじめられたり、両親からも「お前は馬鹿なんだから」といわれ続けて育ったようです。本人は気をつけていれば大丈夫、病院にかかるほどのものでもないと言っていますが不安です。心の病ではないかなと思うのですが、催眠などで改善されるものなのでしょうか。

お答え

“じゅん”さん、こんにちは。

ご主人様の事、大変御心配だと思います。また、奥様としては不安なお気持ちは本当に良く分かります。

内容を読ませて頂いてまず心理的観点以外に気になる点として、甲状腺機能低下症によって引き起こされる精神的な落ち込みや抑うつ状態といった症状です。その治療については詳しく書かれていませんでしたが、もしその機能が改善されていないようでしたらお話のような症状とも結びつくものですので、その点は専門のお医者様に御相談されるようお勧め致します。

ただ、“じゅん”さんのお話のようにやはり心理的な要因があってのお悩みの部分が大きいものかなと確かに思われます。幼い頃のお話から御両親様や周りの方から受けてこられた基本的な安心感や自己肯定感が不足していて、自分自身に対する信頼感や肯定感が持てずにお話のような状態になるのかと考えられます。具体的には広い店舗に配属されると自分自身の存在の確認が心の中で希薄になって落ち着かなくなったり過度に自信がなくなったりするのかも知れません。また、自分自身の存在に対する否定感や罪悪感から、自分ではおかしいとは分かっているにもかかわらず万引きという罪の行為をすることによって心の無意識（普段意識できない心）では自己の存在を確認しているのかも知れません。一般的には中々理解しがたい行為ですが、実際には人間は今まで教わったこと学んだことしかできないものです。ですから、ご主人様には意識では何でそうになってしまうのかそれほど自覚できないでしょうし、またどうすることもできない状態だと思います。それは心の病と言えばそうなるのかも知れませんが、ご主人様にとっては人生において背負っている心のお悩みとも言えると思います。

もちろん心の問題が要因として大きいものであれば、こちらでご主人様のお役に十分立てるものと思われます。安心できる信頼関係を築きながら診療を進めて行ければ何よりなのですが、診療には心理療法の大原則として御本人様の治療を受けたい、そして変わりたいという意志が必要になってきます。実際の診療ではカウンセリング等を通じて御本人様のご自分の心と少しずつ向き合いながら進めていくものになりますので、初めは幼い頃の経験を捉え直すことは本当につらいものです。ですから“じゅん”さんの御心配のお気持ちはよく分かるのですが、診療をお受けになる動機付けとしては御本人様の心が変わろうと動き出した時が最良の機会なのかも知います。

とは言え“じゅん”さんの心のケアも専門家としては気になるところです。やはりあまり御心配のようでしたら、まずは奥様が御相談されるのも一つのきっかけになるかも知れません。（中村）

疑問/質問

9-4 FROM ペンネーム 悩みママ さん

主人が3年前からうつ病にかかり、1年前には躁病になってしまい現在はうつ状態です。薬物で調節していますが余り効果が無いようで、本人は普通にになりたいと言っております。かかりつけの医師に「催眠療法」というのもあると言われましたが今の病院ではやってないとのことで色々調べてこちらを知りました。

鬱のきっかけは転勤でした。本当に催眠療法で治るのか？思い込みが強い主人なので催眠療法にずーと依存していくのではないかと色々不安なことがあります。が私も子供2人抱えどうしてよいかわかりません。

お答え

“悩みママ”さん。はじめまして。メール拝見いたしました。ご家族の、それも一家の柱となるご主人のご病気は、“悩みママ”さんはもちろん、二人のお子さんにとっても大変辛い出来事だと思います。毎日の看病を考えると“悩みママ”さんのご苦労は大変なものと感じます。また、将来を考え不安な日々を過ごされていることもよくわかります。鬱のきっかけは転勤だったとありますが、新しい勤務地はご主人にとって心への負担が大きいところだったのですね。鬱という病気として表れるまで、ご主人も随分辛い思いをされたのではないのでしょうか。

鬱は決して治らない病気ではありません。薬物による治療も有効だと思いますが、ご主人の場合、余り効果がなかったとのことですね。鬱のような心の病気は、薬で気持ちを楽にすることももちろん良い方法です。頑張りすぎず、ゆっくり休んで少しずつエネルギーを蓄えていくことが大切ですね。ただ鬱症状の引き金となった新しい勤務地で、ご主人はどのような体験をされて、どのような気持ちを持たれたのでしょうか…。鬱という病気に姿を変え噴き出してきたご自分でも気が付かなかった抑圧された感情。そんなご自分の秘めた感情に少しずつ気付いていければいいかもしれませんね。

催眠療法やカウンセリングは、そんなご自分の気づき得なかった潜在意識と向き合っていく心理療法です。よく催眠療法は暗示で症状が治ってしまう療法と思われがちですが、人の心は暗示だけで変わるものではなく、催眠によって心と体をリラックスさせながら、自分でも気が付かなかった心の奥底に触れ、少しずつ自分自身に折り合いをつけていくお手伝いをする療法です。「催眠療法に依存していくのではないかとご心配されていたらっしゃいましたが、確かに心理療法というものはどうしても依存性ができてしまう傾向があります。しかしながらそれを補う形で催眠療法とカウンセリングを並行して行うことにより、徐々に自分自身でそのような感情をコントロールしていくことを身に

つけられることと思います。

奥様からのメールということで、奥様自身も不安をたくさん抱えていらっしゃると思います、心配しています。一日も早い回復をお祈りしています。（鈴木）

疑問/質問

11-2 FROM ペンネーム 中ちゃん さん

知り合いに、親を癌で亡くして心因性健忘症になってしまった女性がいます。年は26歳ですが、小学校中学年までの楽しかった時の記憶しかありません。施設に入ってカウンセリングを受けてますが、あまり効果がありません。

催眠療法で良くなる見込みはありますか？

お答え

はじめまして、“中ちゃん”さん。お知り合いの女性が心因性健忘症と診断され、お友達として心を痛めていらっしゃるのですね。現在施設に入られ治療を行なわれているとのことですが、それだけでも辛い状況であるのに「あまり効果がない」ということですので随分苦しい思いをされているのではないのでしょうか。

ところで一口に“心因性健忘症”といっても人それぞれ様々なケースがあり、親御さんを癌で亡くされたという辛い経験以外に、彼女がどうしてこのような症状に至ってしまったのかを十分理解していかないと、はっきりとした解答を述べることは出来ません。

人は身近な者の死など辛い経験をしてしまった時、かなり大きなストレス状態にさらされます。その死と向き合い、受け入れ、自分なりに決着を付けていくためにはある程度の時間がかかるでしょう。亡くなられた方との結びつきの強さやその体験にまつわる諸々の出来事、ストレスに対する耐久性などは本当に人それぞれなので、もしそれによって心の病に陥ったとしても、それを治療していく期間や方法もそれぞれだと思います。

現在、施設でどのような治療とカウンセリングをどれくらいの期間受けられているか詳しくはわかりませんが、もし今効果がないと感じられても、このような症状の場合もしかしたら忍耐強く継続されることも大切かもしれません。また、もちろんこちらで行なっている催眠療法など、他の心理療法を試していられることも良いかもしれません。

いずれにしても、ご本人がどれだけこの症状に対して治療していこうとする気持ちがあるのかが大切です。また、あなたのように心の支えになってくれる人の存在も重要でしょう。今、障害を抱え苦しんでいるとしても、様々な人に支えてもらう素晴らしさ、そして支えてあげる素晴らしさは、お二人にとって何ものにも変えがたい体験だと思います。症状が良くなれることを心からお祈りしています。（鈴木）

疑問/質問

12-6 FROM ペンネーム くるみ さん

先日、母が万引きをしてしまいました。

仕事をしていた私の元に突然なきじゃくる、母からの電話。「ごめんね。ごめんね。」その言葉だけで何の事か分かりませんでした。警察の方に変わり、身元引き受けとなってほしいといわれ、仕事は、早退しかけつきました。

手続きを済ませ自宅に帰りました。本人が言うには、初犯でした。家につくと土下座されて、誤られました。盗んだものといえば、食料品、雑貨類。フロアをまたがって3千円～4千円程度。特別、お金に困ってしまったワケでもなく、理由が分かりません。

警察の調書には、「寂しくて」そんな理由が書かれていました。とても、ショックでした。

どうやって、接していいか分からず、悩んでいます。本人は、本当に反省している様ではあります。母とは別居しています。

今後、どうやって接していいかアドバイスをお願いします。

お答え

はじめまして、“くるみ”さん。大変ショックな出来事があったのですね。驚かれるとともに、自分を育ててくれた大切なお母様がなされたことだけに、くるみさん自身随分辛い思いをされたことと思います。「また同じようなことがあったら…」と思うと本当に心配ですね。

お母様がこれまでどのように生きてこられたのか、また今どのような生活やどのよう

な思いをされているのかなどを伺わないと、今回の出来事を正確に捉えていくことは難しいですが、お金に困っていないことや、警察にも簡単に捕まってしまったこと、警察の調書に「寂しくて」と理由を書かれたことなどを考えると、ただ単に物が欲しかったからという訳ではないようですね。

また、くるみさん自身こちらのHPへ質問してこられたのも、やはり何か心の問題があるのでは…と感じられたからだと思います。

「万引きする」→「捕まる」→「家族に引き取りに来てもらう」という一連の行動の中に、お母様が心の深い無意識の部分で求めているものが隠されていると考えてみましょう。お母様にとって「万引きする」という行動に意味があったとするなら、何か心の中に「足りないものがある」と無意識に感じられているからではないでしょうか。その足りないものを補うために「物を盗る」という歪んだ行動を起こさせてしまったと考えることができます。

また、「捕まる」ということに意味があったとするなら、何か罪の意識があり、それを罰して欲しいという無意識の欲求があるのかもしれませんが。

三番目に「家族が引き取りにくる」ということに意味があったとするなら、「家族に注意を払って欲しい」「心配してほしい」などの感情が考えられます。また、これらの無意識の欲求が複雑に絡み合っているのかもしれませんが、全く他の身体的な要因もあるのかもしれませんが。

これらの考えられる要因を参考にされて、お母様の生き方、今の状況などを照らし合わせて、もう一度お母様の心を想像してみてください。そして思い当たる部分があれば、その欲求が少しでも満たされるような環境を整えてあげるよう努力してみてください。

くるみさん一人では背負いきれない場合は、こちらのような心理療法を扱うところを利用するのもいいかもしれません。

大変な出来事ではありますが、しかしながら今回のことは、周りのご家族にとっても、お母様自身にとっても、大切なことに気付く良い機会かもしれませんよ。

お母様、そしてくるみさんの不安が一日も早く解消されますよう、心からお祈りしています。（鈴木）

疑問/質問

12-7 FROM ペンネーム ショートケーキ さん

39歳の主婦です。

3人の子供と祖父母の7人家族です。
自営業、パン屋とケーキ屋さん。2代目の主人は14年前に後を継ぎ東京から戻って来ました。

8年前にリフォームをして夢中でやってきました。子育ても一段落してやっといろいろなことが見えてきて、前から分かってたけど気にしなくて今はすごく気にしてしまい、義母がものすごく嫌い。でもすごい、すばらしい母なのです。周りの人たちも悪く言う人は一人も居ません。

だから羨ましがります。いいお母さんでいいわねって。私にとって子供の事やダンナの事に対して全てうるさくうんざり。私などいなくても大丈夫って感じ。頭が狂ってしまいそう、もう逃げだしてしまいたい。

好きで一緒になったのに、これじゃあ〇〇家と一緒にあったと同じだ。

ここ幾日か、明日は明日はと言いついて一生懸命やろうと思うのですが出来ません。自分の居場所なんてこの家がありません。みんなを捨てて、この家から出たいと思いますが、どうしたらいいのでしょうか。

お答え

ショートケーキさん、メールを拝見いたしました。

「どうしたらいいのでしょうか？」これが、あなたの一番の心の言葉のように感じられました。

文面からは、ご自身がどれだけ一生懸命頑張ってこられたかが、私にはひしひしと伝わってきました。それなのに責任感の強さでしょうか、お義母様という存在もあり、こうあるべき自分と現状の自分とのギャップに苦しんでいらっしゃるよう感じました。

もちろんお店を継いだ以上、夫婦で維持継続、さらに発展という重圧は、回りが思う以上に大変な事と思います。そこに、三人のお子さんの子育てと、七人家族の家事と、やってもやってもつikirることのない毎日に、すべてを投げ出したいと思うほど、身も心もお疲れなのですね。

回りの方、そしてご自身もお義母様を評価されていましたが、あなたも評価されるに値すると私は思います。でもそれは、自分で自分を良しと認めてあげられることが、本当の幸福感に繋がるのかもしれないね。

しかし、それを今のあなたにやってくださいとは申し上げられないと感じました。

もう今で一杯一杯でしょうから… 少し…ほんの少しずつでも目に見えない荷物を降ろされること… 心からお祈り申し上げます。(町田)

疑問/質問

13-4 FROM ペンネーム ぴこ さん

はじめまして、5歳の娘の母です。

主人のことなのですが、糖尿病（かなりひどい）を患っているのですが、異常にわがままなので病気を良くしようとしてくれません。

そうでなくても生活リズムが昼夜逆転で好き嫌いが激しく食べられるものが少ない上に一日中ゴロゴロ過ごしているので悪化していくばかりなのです。

大の病院嫌いで先生も見放すほど……。

他の我がままはこの際許せても、娘のためにも健康面だけにはどうしても気を付けてほしいのです。

主人自体は自分はこれでいいと思ってるのかもしれませんが、私が無理矢理連れて行ったとしても催眠療法の効果はあるのでしょうか？

また私が主人に何かできること（暗示みたいな）ってあるのでしょうか？

お答え

‘ぴこ’さん、お返事が遅くなり申し訳ありません。メールを拝見させて頂きました。

現在、ご主人様のご病気に加え、5歳のお嬢様がいらっしゃるとの事で、大変多忙な毎日を過ごされている事と思います

拝見したメールから、ご主人様のご病気、お嬢様の事、今後のこと…と様々な事をお一人で抱えこまれている様子が伺われ、“ぴこ”さんはとても責任感の強い方だと感じました。

もしかしたら、多忙な毎日故に、ご主人様とじっくり本音で語り合う機会が少なくなってしまっていないでしょうか？そして、“ぴこ”さんの将来への不安というものが同時に伝わってきます。

糖尿病という疾患は、身体のあらゆる場所に影響する病気です。そして、根治させることはなかなか難しいですが、コントロールし得る疾病です。薬剤治療によって急性、慢性合併症を防ぎ、最終的には、食事療法、運動療法を行うことで健常人とかわらぬ生活ができるようになります。

そして、ご主人も自覚症状に辛い日々を送っていらっしゃると思いますよ。

なのに・・・なぜでしょう？

適確な判断は出来かねますが、おそらくご主人は、糖尿病を安易に考えていらっしゃるのか、または医者から見離された不安を打ち消すためにそのような行動をとっている様にも思われます。

“ぴこ”さん自身、ご主人様と真剣に向き合って話をすることが必要な時期かも知れませんね。また“ぴこ”さんはそれが出来る方だと思います。

「無理矢理連れて行って催眠療法の効果が望めるか…」というご質問ですが、率直に申し上げますが無理矢理では効果は見込めません。

催眠療法は、潜在意識を意識的に訓練することにより、人間の生命力、或いは自然治癒力（ホメオスタシス）を引き出し、心（特に感情）とホルモン（内分泌）と自律神経の三位一体のバランスが保たれ健康になっていくものです。

ご主人自身が糖尿病と向き合って、病院で処方された薬を服用し、観念的なものを変えて行こうと思えた時に、催眠療法は効果を発揮するものです。そしてどんな症状にも言えることですが時間はかかるものです。

ご主人様がこのような症状や自分と向き合い、“ぴこ”さんご自身も自分の心と向き合うことが出来れば、今かかえていらっしゃる将来への不安というものが、軽減されていくのではないのでしょうか。（河野）

疑問/質問

13-5 FROM ペンネーム ばく さん

娘の夫について伺います。

結婚して半年ほどになります。

一流会社の証券マンで、仕事もよくやり、性格も悪くないのですが、借金をする癖があり、それが積もり積もって非常に多額の借金になっていたことが、結婚後分かりました。

娘が何だかおかしいと散々問い詰めた結果、それまで、貯金はある、結婚資金も自分で出したとっていたのも、すべてうそと分かり、結婚資金も両親に出してもらっていたことが分かりました。借金は娘が出したり、こちらで肩代わりして、後でかえしてく

れることで解決、今娘が給料を管理して、懸命に返してくれています。彼は娘が自分の給料を抑えていることも不満なようです。

本人に借金したことに自覚がなく、ボーナスで返せばよいとか、誰かが尻拭いをしてくれると思っているところがいやだと娘は言っています。最近もキャッシングをしていたことが分かり、思い余った娘が、夫の母親に電話したところ彼は昔から借金をし、それを黙っているので、何度も大変な思いをしていたことが分かりました。あきらめたほうがよいとまで言われたようです。

これも一種の心理的な病ではないのでしょうか。進んで、カウンセリングに行くとも思えません。娘にできる様な、心理療法などありませんでしょうか。平気に借金をする癖は直せるのでしょうか。

お答え

ばくさん、こんにちは。返事が遅れて、大変申し訳ございません。じっくりメールを読ませていただきました。

『一流会社の証券マンで、仕事もよくやり、性格も悪くない』と思える娘さんのご主人に、実は借金をする癖があったこと、それを彼がうそをついて隠していたと知っただけでも相当なショックを受けられたのではないかと思います。その上、娘さんとばくさんの方で、彼の借金の尻拭いまでされて、やりきれない思いをされたのではないのでしょうか。

彼の給料を管理して懸命にやっている娘さんに対して、彼の方には自覚も無く、不満を言うばかりか、同じことを繰り返すような素振りもあるし、彼のお母さんからあきらめの言葉を聞かされたとあっては、ばくさんが、娘さんを心配され、彼に『心理的な病』があるのではないかとと思われる気持ちも無理のないことだと思います。

彼の借金癖に心理的な病が関係しているかどうかは、この時点では何ともお答えできませんが、人が何度も繰り返してしまう『癖』には、心理的な意味が隠れていることもあります。

また、『娘さんにできる様な心理療法などがあるか』というご質問についてですが、『出来るかどうか』の前にお伝えしておきたいことがあります。心理療法というのは問

題を抱えているご本人が、ご自分の問題に向き合うことで功を奏するものであると同時に、療法を行う側の人間の、相手を深く理解しようとする姿勢も重要となるのです。ばくさんのメールから、とてもしっかりした娘さんだとお見受けしましたが、そんな娘さんも、彼の借金癖のことで、彼に対しての不満や不安、或いは怒りなど、さまざまな感情が起こり、彼女自身を疲れさせてしまっているかも知れません。私は、彼のことよりも、娘さんの心が疲れて弱っていないかということの方を心配してしまいます。

ですから、娘さんご本人から心理療法に対するご質問やご相談をいただければ、娘さんの心身の状態なども大切にしながら、一緒に考えさせていただくことはできると思いますが、今すぐ安易に方法だけをおすすめするのは得策とは思えないのです。

最後に、『平気で借金をする癖は直せるか』とのご質問ですが、結論的には直せると言えます。しかしながら、そこへ至る道が大変遠いこともあります。借金をしてしまうことが、ご本人にとってどのような意味を持っているのか、また、借金をすることで、ご本人が何を満たしているのかなど、『借金』という問題の陰に隠れていた新たな問題に出会ってしまうこともあるかも知れません。たとえそれが、どんなに辛いことであっても、ご本人が心から変わりたいと望めば、いつか必ず道は開けます。そのお手伝いのひとつが心理療法でもあります。

ばくさんにとって、かけがえのない娘さんの心配事ですので、日々胸を痛めてお過ごしのことと思います。気になることがございましたら、どんなことでもどうぞご相談下さい。(小村)

疑問/質問

13-7 FROM ペンネーム ころ さん

私の彼のチック症状を改善させてあげたいと思っています。一日に首が前後に多いときには一分に一度のペースで動きます。手を握ったりしていると腕もピクッと動きます。多分緊張していない時はならないのですが。一度そのことを指摘してしまい、今では反省しています。

このような症状なのですが、治りますか。治るとしたらどのぐらいの期間で治る見込みがありますか。ちなみに性格は今ばかりとおおざっぱといえるようになる感じの楽観的なタイプ

です。ただ小学校時代に転校が原因でいじめにあっていたそうです。

お答え

とろ様、お問い合わせ頂き、ありがとうございます。

お付き合いをされている彼のチック症状を改善させてあげたいと思っていられるんですね。

メールを拝見いたしますと、とろ様が一度そのことをご指摘され、今では反省しているとありましたが、その前後で彼の症状などに何か変化がございましたでしょうか？

チックは、最初子供の頃に症状が現れ、成長すると消失しますが、葛藤を伴う経験をするると再発するケースがあります。またそれとは別に、大人になってから発症する場合があります。文面に、小学校時代に転校が原因でいじめにあっていたとあり、発症の原因をこの点に限定して良いかどうかは詳細を伺ってからになると存じますが、おそらく心因性のものと思われます。

どのくらいの期間で治る見込みがとのお問い合わせに対しては、個人差がありますので今の段階ではお答えしかねますが、カウンセリングを通して、ご自分を改めて振り返り、見つめ直していただいたり、潜在意識に働きかける催眠療法を通して、症状の改善にお役に立てると存じます。(町田)

疑問/質問

14-5 FROM まるみ さん

子供も催眠を受けることが出来ますか？多動症で、親や先生、友達などの話を集中してじっと聞けないため、ことばも遅れていて、遊びのルールすら集中して聴けないため、遊びも自分に取り入れることができません。一人で好きなこととして動いてるので「あいつは変な奴」「バカ！！」など言われて避けられ、園でも近所の子にも敬遠されています。「しりとり」や「文字」なども、どんなに遊び感覚で本人に施しても、聴いてないのと、集中できない（注視してない）ので、全然入って行きません。もう泣きたい心境です。いろんな医療機関や専門機関に相談に行きましたが、しつけの問題みたいなことを言われるばかりで、
すごく悲しいです・・・ もうどうしたらいいか、自分が情けなくて・・・すこしでも、集

中できたら、取り入れられる遊びや

知識がいっぱいあるのに・・・と、もうどうしたらいいか分からなくなり、そんな時このHPに出会いました。今4歳ですが、早生まれなので、一年早く就学の時期がやって来ます。人の話をもう少しきけるようになり、集中力を付けさせたいのです。受けることはできますか。

お答え

はじめまして、“まるみ”さん。お返事が遅くなり申し訳ありませんでした。

お子様が多動気味で、「人の話を集中して聞けない」「言葉の遅れ」「遊びを自分に取り入れられない」などの問題を、まるみさん自身日々感じておられるとのことですね。医療機関や専門機関に相談に行かれ、そこで“しつけの問題だ”といったようなことを言われたとのことですが、それを伺って私は胸が締め付けられる思いがしました。随分ご自身を責められたのではないのでしょうか。「すごく悲しいです…もうどうしたらいいか、自分が情けなくて…」とありましたが、本当に辛い思いをされましたね。でも、どうぞご自分を責めないで下さい。子供の発達の問題は決して“親のしつけのせい”ではないと思います。お母様のせいではないのです。しかしながら、まるみさんが日々お子様に問題を感じておられることも事実であり、苦しい毎日を過ごされていることと思います。

就学前の子供の発達の障害を見分けることは、とても難しいことです。人は一人として同じ人間がないように、発達の過程も様々です。もちろん専門の機関で正しい診断をしてもらい、その診断に応じた適切な対応をしていくことは大変重要なことです。ただ、メールにあった「親や先生の話を中心して聞けないこと」や「遊びのルールを理解していけない」という問題点を伺って感じることは、この“問題”は、子供にとっての“問題”ではなく、大人にとっての“問題”なのではないかということです。もちろん大人が子供にちゃんと話を聞いて欲しい、遊びや様々なルールを理解して欲しいと考えるのは当然です。でも果たして子供にとってはどうでしょうか？子供は一人一人、独自の素晴らしい世界を持っています。そしてその素晴らしい世界を守るためには、大人から見たら困ってしまう様々な反応をすることもあるのです。それはその子にとって、守るべき大切な世界だからです。その世界が大きく、豊かであればあるほど守りは固くなります。まるみさんのお子さんも、もしかしたら非常に豊かで繊細な独自の世界を持っておられるのかもしれませんが、それを守るために今、頑張っているのかもしれませんが。

もし、まるみさんがお子さんに、大人の世界のルールを理解させようと思うのを今は少しやめて、反対にお子さんのその豊かな世界を理解してみようとするならば、まるみさ

ん自身の世界も少し変わってくるかもしれません。しつけを担当する親の立場では、とても忍耐のいる作業ですので、まるみさんの辛い気持ちを受け止めてくれる家族や友達にサポートしてもらいながら…というのが良いと思いますが、身近にどなたかいなければこちらでも十分出来ると思いますので、もし辛くなったらいつでもいらしてください。

最後に、子供が催眠を受けられるかどうかという質問ですが、まるみさんの何とかしたいというお気持ちは痛いほどよくわかりますが、子供を、いわゆる大人の考えたルールの枠に無理矢理はめ込もうとする催眠は、意味がありません。それは、子供が望み描く世界ではないからです。

まるみさんの辛い心が一日も早く安らぎ、お子様と豊かな生活が過ごせますよう心からお祈りしています。(鈴木)

疑問/質問

15-6 FROM はらぺこママ さん

こんにちは、うちの息子は野球をやっていますが、合宿の時など食事をするとき食べれなくて困っています。それは胃腸が弱いからと思われるのですが、低学年の時はよく食べるほうだったのですが、小5の時に野球部のコーチからたくさん食べれるようにと無理やり吐くまで食べさせられ、また口に入れては吐きを繰り返すうちに食べるのが苦痛になり、食べ始めるとすぐにおなかがいっぱいになると言います。体質かとも思いましたが、PTSD かとも言われ、催眠療法などで食べる恐怖感を取り除き、食欲を増すということができるのでしょうか？

お答え

はらぺこママさん、こんにちは。息子さんのことをご心配されるお気持ちが大変伝わって参ります。小5の時野球部のコーチから無理やり吐くまで食べさせられた経験をきっかけに、食べることに對する抵抗がもしかしたら出てこられたのかもしれませんがね。

催眠療法では心も体もリラックスした状態になりますし、そこで暗示を行うことにより食べる恐怖を取り除き食欲を増すことは十分に可能であると思われます。またそのような暗示をすることにより徐々に楽になられていくと同時に、息子さんの小5の当時の苦しかったお気持ちを吐き出していく作業も必要になってくるかと思われます。息子さんの中に恐怖や不安がまだ残っているため、今もなお食欲不振が続いているのかもしれませんがね。

それは、もしかしたら食欲に関することだけではないのかもしれませんが。息子さんの中の様々な想い（コーチへの恐怖だけではなく、食べることができなかつたご自分への悔しさ、それを分かってもらえなかつた悲しさなど…まだ未消化な感情）をたくさん表現されていくことがまずは大切なことだと思います。心の内面を吐き出すことができないために、食べ物を受け付けづらく吐き出すという行為として表れてしまっているのかもしれませんが。体のほうも過去の恐怖から緊張されていることも考えられますので、催眠療法で体をリラックスさせることから始めてみるのもいいかもしれません。（石井）

疑問/質問

15-7 ROM オレンジ さん

現在私の夫が社会適応障害で悩んでいます。

彼は、仕事より家庭が大事と考えており、自分にとって意味をなさないものだととらえています。そのせいで毎日の仕事が苦痛のようです。

特に怒られると極度のストレスを感じ、下痢、嘔吐、身体のだるさなどを訴えます。そしてこのままだと身体が壊れてしまうと私に訴えます。

現在ともに24歳ですが、生まれたばかりの子供もおり、仕事をやめてもいいと私自身がいえぬ状況にあり悩んでいます。

治療のため、精神科、カウンセリングに通っています。

ただ、彼はとても凝り固まった考え方を持っており、どんなに先生に楽に考えてとか、がんばっている自分を認めてあげてなどといわれても、自分のことが大嫌いだからという理由で、そういう考えを持つこと自体を拒否しており、自分を肯定することも、許すこともできず、一向に症状が改善しません。

彼によると、小さい頃に親にあまりかまってもらえず、いるだけで怒られたという記憶があるようで、それが、自分が子供をおいて働くことへの疑問と無意味さ、怒られることの極度のストレスにつながっているのではないかと思うのですが、このような彼の中であまりにも強固に根付いている考え方を変えることはできるのでしょうか？

お答え

オレンジさんこんにちは、メール拝見させていただきました。小さなお子さんを抱えな

がらのご主人のことでの悩み、オレンジさんご自身も毎日が大変お辛い状況なのでしょうね。文面からよく伝わって参りました。

ご主人様は幼い頃の家庭環境により、今現在「働くことの無意味さ」や「怒られることへの強いストレス」につながっていると思われるのですね。オレンジさんもご主人様もとてもお辛いことでしょう。現在は精神科やカウンセリングにも通われているようですが、長い間根付いてしまわれた「心の癖」のようなものを変えて行くのはなかなか難しいことでしょう。「自分のことが大嫌い」だということは、ご主人様自身にとってとても苦しいことだと思いますが、そうご自分を思われることで無意識的なバランスが取れているのかも知れません。また「自分を好きになる」ということは、ご自分の経験した過去も、不安である未来も、ご自分の持つ長所も欠点も・・・全て『自分のもの』として受け容れられる状態を意味するものなのでしょう。このように「自分のことを認めてあげる」ようになれる過程は周りが思うよりもずっと困難であることを認識しなければならないのかも知れません。とは言え、苦しむご主人様を見ながらお子さんを育てなければならないオレンジさんにとって「少しでも早く楽にさせてあげたい」というお気持ちになられるのも無理ありません。

ご主人様も「こんな自分では情けない」というお気持ちがどうしても出て来てしまうのでしょう。それを「治そう」とするのではなく、そのお気持ちを沢山表現して行かれること、そしてカウンセラーの先生に沢山受け止めてもらうこと・・・恐らく親御さんとの関係では出来なかったことをすることが、今出来る得る最善の在り方のような気が致します。

ご主人様の苦悩と、それを支えているオレンジさんのお気持ちが少しでも楽になられることを願っています。(石井)

疑問/質問

15-18 FROM 教えてください。さん

近々結婚予定の同棲中の彼女についてですが、極度の見捨てられ不安・自己嫌悪・自殺願望（未遂）などに襲われています。自分なりに書籍等で調べたところ、境界性人格障害の症状と合致しているようなのですが、このような症状に対しても催眠療法は有効でしょうか？

また、彼女は良く「自分の記憶を消してしまいたい」と訴えますが、そのような事は可

能なのでしょうか？

お忙しいところ申し訳ありませんが、どうぞ宜しくお願いいたします。

お答え

同棲されている彼女のこと、結婚をひかえているだけにご心配でしょうね。境界性人格障害であるのかは断定はできませんが、見捨てられ不安・自己嫌悪・自殺願望などがあるということは、もしかしたら幼い頃安心した養育環境で育つことができなかったことに原因があるのかもしれない。その寂しさを埋めるために「教えてくださいさん」に過剰に依存したり時には攻撃的な態度で表現されることもあるかもしれません。

催眠療法ではまずはリラックスした状態になり、心の奥底にある不安を解放していけるような暗示をしてゆきます。少しずつ溜め込んでいた想いを発散することができるようになられると思います。また何らかの原因により人に対する不信感を抱かれている可能性もありますので、カウンセリングも重要なポイントになってくると思います。治療者との信頼関係が徐々に構築されるにつれ、何があっても裏切られないという安心感につながってゆきます。もう一度心を育てなおすことも必要なのかもしれません。

「自分の記憶を消してしまいたい」ことに関しては、深い催眠状態に入ることができれば催眠により記憶を消すことは可能ではあります。ただ辛い記憶などを消してしまうことが必ずしも解決策とは限りません。苦しいことなのかもしれませんが、ご自分と向き合っていけることが大切なことではないでしょうか。「教えてくださいさん」から、彼女を支えてゆきたいという愛情が十分に伝わってくるメールでした。おひとりでお抱え込まれるのが辛くなった時には、心理療法などの専門機関を利用されてみるのもいいかと思います。「教えてください」さんの、彼女に対する接し方なども併せてお話されてみるのもいいかもしれませんね。(石井)

疑問/質問

15-44 FROM モカ さん

子供の爪かみ止めることができますか。足もかんでいます。爪がかめないと、皮もかみ血だらけになることもあります。本人は無意識で、テレビを見て笑いながらかんだりしています。

お答え

はじめまして、“モカ”さん。お子様に爪を噛む癖があり、それを止めさせたいということですね。このような子供の癖を見て、子育てを任されているお母様としては、気が気でない思いをされていることと思います。止めさせたいという思いはもちろん、自分の育て方について悩んだり、落ち込んだりしていませんか？子供に対する心配は、自分のことよりも苦しいものですよね。

子供にとって自分の思いを言語化するということは、大人と違い非常に難しい作業です。欲求や不満、不安など、心に湧き上がる感情を、言葉や態度でどう表現していいかわからないとき、子供は行動や体の異常で表現してきます。また、強い思いが心に湧き上がっていることすら自分で気がつかないときにも、無意識のうちに、行動や体の異常に表れてきます。お子様の「爪を噛む」という行動の中にも、もしかしたら言葉に表しきれない感情が隠されているのかもしれないですね。

ですから、お母様が「爪を噛む」という行動だけを禁止しても、感情は収まり所を失うわけですから、また別の形をとって表れてくる可能性があります。むやみに爪噛みを禁止するのは、かえって、子供の為には逆効果になるかもしれません。

対処方法としては、お子様が少し成長し、自分の感情をしっかり言語化したり、態度で外に吐き出していけるまで、ゆったりとした気持ちで見守っていくか、メールにあったように「皮も噛み、血だらけになる」というようなひどい状態が続くようであれば、こちらのような心理療法が受けられる所を利用されるとよいと思います。

いずれにせよ、子供のこのような状態はよくあることですので、モカさん自身、ひどく心を痛める必要はありませんよ。子供はお母さんの笑顔が大好きです。モカさんとお子様、豊かな生活を過ごせますよう心からお祈りしています。（鈴木）

疑問/質問

15-37 FROM スミレ さん

もう長年ですが、21歳の息子のことで悩んでいます。息子は対人関係が苦手です。いつも一人でいます。話をする友達がまったくないわけではないと思いますが、グループで付き合ったりすることが中学、高校の間にはありませんでした。今、大学生ですが、やはり一人でいるようです。頑張り屋ですが、とても真面目で融通のきかない頑固なところがあります。ひねくれた性格ではありません。恥ずか

しがりやのところがあります。

父親もとても人とのコミュニケーションが苦手で息子に良く似ています。母親の私は人間関係は良い方で、友達もすぐ出来ますし、趣味が沢山あります。そのせいか、息子が人間関係が苦手なことになかなか気が付きませんでした。私の姑はきつい性格の暴力的な人だったので、子育ての間とても暗い気持ちでした。そのことを息子たちにとっても申し訳なかったといつも後悔しています。

友達と付き合わないせいか、息子は興味のあることが少ないし、知識があまりありません。同じ世代の子が興味を持つ音楽、本、ファッション、雑誌に関心を示しません。時間があれば、寝ています。ネガティブなことばかり言うのも気になります。たぶん本質的に人間が好きではないのだと思いますし、他人に踏み込んで来られるのも好きではないと思います。

催眠で本人が自信を持ち、殻から出ればと思っています。前向きになったら、友達と一緒に行動したり、楽しく生活出来るでしょうか？

お答え

スミレさん、お問い合わせ頂きありがとうございます。並びに、お返事が遅くなって申し訳ありませんでした。

メールを拝見しますと、対人関係が苦手な息子さんのことで母親であるスミレさんご自身も、ずいぶん長い間悩んでいらっしまったのではないのでしょうか。息子さんの成長を見守りつつも何とかしてやれないものかと…。

もちろん、ご主人様ゆずりの性格もあるかもしれませんが、子育てという大変でありながらも親としての充実感を味わえる時期に、お姑さんとの関わりの中で本来のスミレさんらしさを発揮することが出来ず、母親として十分に息子さんたちに愛情をかけられなかったのではないかと心を砕かれているスミレさんのお気持ちがひしひしと伝わってまいりました。

『催眠で本人が自信を持ち、殻から出れば』とありましたが、息子さんご自身は今の状況をどのようにお考えなののでしょうか？ といいますのも、『催眠療法を通して、今の状態を改善していきたい、今の考え方を変えていきたい』など、ご本人が思ってこそ初めて効果が得られていくものだからなのです。そうして回数を重ねながら、体のリラックスを促し不安や緊張が和らいでいくように潜在意識に働きかけていくことによって心の開放へと繋がっていきます。

するとそのうちに、自分でも気づかなかった感情や想いが湧き上がってきたりもします。そんな時、ご本人だけで受け止めきれない場合もあるかもしれませんが、私共の研究所では催眠療法のみならず、精神分析をバックボーンにカウンセリングにも充分にお時間を取っておりますので、その時々のお気持ちをご本人が安心してご理解していただける

ようお手伝いさせていただきます。

また、スミレさんが現在思っている心の内を「ご相談」という形でお話されるだけでも、今後の息子さんとの関わり方の何か手がかりが見えてくるかもしれません。どうぞ、お気軽にご連絡ください。(町田)

疑問/質問

15-36 FROM けいこ さん

こんにちは。夫(64才)の寝言で悩んでいます。5年程前から夫が同じ女性の名前を寝言で言います。大体明け方(歯軋りとセットがよくある)が多いのです。最近ICレコーダーに採っているのですが、ほとんど毎晩のことです。夫に聞いても、心当たりが無いの一点張りです。私の方も今はもう限界の状態です。夫は生活的には、かなり真面目な方で、現在、また、ここ何年間か、現実の浮気相手はいないと、確信しております。過去(私には判りません)の思い出にとらわれているのか、ストーカー的な相手がいるのか。

本当に信じられないような現実で、私としては、毎晩続く寝言を、とにかく止めて欲しいのです。なにか良い方法を教えていただけませんか。よろしく願いいたします。

お答え

けいこさん、メール拝見いたしました。お返事が遅くなり申し訳ありません。ご主人の寝言の中に、毎回同じ女性の名前が出る…ということですが、ご主人にも奥様にも、その名前に心当たりがないとのことですね。奥様としては、寝言とは言え、他の女性の名前を毎晩夫の口から聞くわけですから、良い気はしないでしょう。むしろ腹立たしいような、不愉快な気分が日に日に増していくのではないのでしょうか。それが5年間も続いている訳ですから、随分辛い思いをされていることと思います。ご主人は64歳ということですが、ご夫婦共、人生の円熟期を迎えられていることと思います。これからは、今まで生きてきた足跡をまとめあげ、穏やかな日々を送っていききたい時期でもありますね。心を乱す毎夜の寝言を、奥様としてはどうしても止めたいというお気持ち、お察しします。

「寝言を止める何か良い方法はないか」とのご質問ですが、医学的にそのような方法があるのかもしれませんが。ただそのような方法はこちらではわかりません。心理療法を担当するこちらでは、やはり、心理的なアプローチで考えていくこととなります。心理

的アプローチということになりますと、ご主人がなぜそのような寝言を言うのか…、その原因を探求していくことになるでしょう。

しかしながら、頂いたメールだけではその原因をつかむことはできませんし、様々な事例があるので、この事例がどれに当てはまるのか、正直言ってわかりません。ご主人が来所されて、心の底の様々な自分と向き合う作業をしているうちに見つけることができるかもしれません。

ただ、ひとつ伺いたいのは、奥様のお気持ちです。人生の円熟期に入り、夫婦間も男性性や女性性を強く求める時期を乗り越えられた頃だと思うのですが、この出来事は、お互いにもう一度、そういった気持ちを起こさせる出来事だと感じるのです。奥様の中で、どなたか男性に、そういうものを求める気持ちがありますでしょうか？表に出さなくても、ご主人が奥様の中にそのような気持ちを無意識のうちに感じられた場合、やはり無意識のうちに、奥様の気持ちを引き止めたい衝動が生じ、このような出来事として表れることもあります。

長年連れ添ってこられた間柄には、生活面だけでなく、心の面もお互いに深く関わりあって、もつれあっている部分が多々あると思います。今回の出来事がお二人にとってさらに深みのある関係へと発展するきっかけになればと思います。もしよろしければ、ぜひご相談にいらして下さい。（鈴木）

疑問/質問

15-30 FROM 娘親 さん

大学生の娘が幻聴に苦しんでいます3年くらい
幻聴は治るでしょうか

お答え

娘親さんこんにちは。メール拝見いたしました。娘さんが3年ほど幻聴に苦しまれているとのことですね。娘さんご自身はもちろん、娘さんも何とか治してあげたいという気持ちでお辛いでしょうね。幻聴と一口に言っても、統合失調症のように薬によって治療が必要な病気から、日常生活は営むことが出来ながらも時たま幻聴が表れるという方まで様々だと思います。最近では精神科のクリニックなども気軽に受診できるようになってきたので、一度足を運んでみるのもいいかもしれません。お薬で症状が和らいでくるだけでも、娘さんは少し安心されるかもしれませんね。

こちらの研究所ではクリニックとはまた違った形で、幻聴が表れてくるまでの心の葛藤などを解きほぐしてゆくお手伝いをさせていただくことは出来ると思います。娘さんが育って行く過程で、幻聴が出るような原因に思い当たることはありますでしょうか？例えば人に不信感を抱くことがあったり、本音を言うことができなかつたり…。娘さんさえよろしければ、カウンセリングで過去から今現在までのお気持ちをお話されてみてはどうでしょうか。一概には言えませんが、娘さんの心の奥のしこりが取れてゆくに従い幻聴も治ってくるかもしれません。まずは今の辛い状況を吐き出すだけでも、治るということの糸口になると思いますよ。お気軽にご連絡くださいね。(石井)

疑問/質問

15-29 FROM こりっち さん

私は、子どもの頃から実母との関係で悩んでいます。今、二人の子どもを育てていますが私が小さい頃母からされて嫌だったこと等を、子どもにもしていると感じることがあり、罪悪感で一杯です。私は母から優しくされた記憶がありません。もしかしたら心の奥にしまいこんでいるかもしれないとも思います。催眠療法で小さい頃の私と母との関係を見直してみたい気持ちが高まっています。常に母との嫌な思い出につきまとわれ、子どもにもつい必要以上に怒ってしまったりしてしまいます。催眠療法で何か変われるでしょうか？

お答え

こりっちさん、こんにちは。

叱りすぎた後の罪悪感、特に感情をぶつけてしまった時などは自己嫌悪に陥ってしまいますね。どんなに我が子を愛しいと思っても、笑顔だけでは子育ては勤まりませんから、日々自問自答しながら、本を見たり周りの人に相談したり、自分の子供の頃を振り返ったり…。そして自分の母親の育て方や生き方に触れる場面というのも決して少なくありませんね。

そんな中で、ご自分がお母様からされて嫌だった記憶と向き合い、ご自分がそれを繰り返していると感じ、更に「常に母との思い出につきまとわれている」とまで感じながらの子育て、本当にお辛いことと思います。もしかすると、負の連鎖のようなものを感じて苦しんでいらっしゃるのではないのでしょうか。それを断ち切ろうと一生懸命このサイトに辿り着かれたのではありませんか。私はこりっちさんの文面から、過去の影にひきずられず、きちんとお子さんと向き合った子育てをしたいという意志を感じました。また、「お母さんは本当は優しい人なんだ、そう思いたいんだ」という心の叫びのようなものも感じました。そして、こりっちさんの中で、その両者は一直線上にある問題なのだと

無意識に感じていらっしゃるようですね。

催眠療法によってお母様との関係を見直す事は勿論可能ですが、必ずしも望まれるお母様に出会えるとは限りません。苦しい思いをされるかもしれません。しかし、どのような過去と出会ったにしろ、カウンセリングで心のケアをしながら、それは過去の事でこりっちさんの現在の子育てとは無関係であると感じられるように、またこりっちさんがお母様を繰り返す存在ではないと感じられるようになるお手伝いはできると思います。そして、むしろ『親のようになりたくない』という思いがあることを、ご自分の子育てに活かす事ができれば、こりっちさんの子供の頃の辛い経験も財産へと変わっていくのではないのでしょうか。

今はとても難しく感じられるかもしれませんが、いずれ、お母様との距離も上手に取れるようになり、お母様の事情や気持ちが許せるようになって、「不器用な人」だったなあと娘として、女性として受けとめられる日がくるように祈っております。(暇名)

疑問/質問

15-25 ROM けん さん

以前そちらで鬱の際に治療をしていただいたものです。

実は妻が先日乳癌であることが解りました。

幸いまだ初期段階で今のところ転移も見られないとの事ですが、リンパに関しては手術してみないと解らないとの事で10月11日に手術が決まりました。

現状は少し落ち着いているのですが術後の抗がん剤治療の副作用に関する恐怖がかなりあるようで、そういった際の心のケアも催眠療法で和らげていただくことは可能でしょうか？

お答えいただけると助かります。

お答え

けんさん、こんにちは。以前こちらに通われていたのですね。

今回は奥様が乳癌の手術を来月に控え、ご本人と共にけんさんも不安を抱えていらっしゃると思います。リンパに転移していないだろうか、抗がん剤の副作用は強いのだろうか…先のことを考えると精神的にも落ち着かないでしょうね。ただ幸い乳癌は手術によって直る病気ですし早期発見だったようなので、必要以上に心配されなくてもいいのかも…とも思われます。今は抗がん剤の副作用もとても少ない処方の仕方も研究されてお

りますし、例えリンパ節転移があったとしても予後の非常に良い療法も沢山存在しております。

現在の奥様にとっては、悪い方向へ考えすぎないように心の持ちようを軌道修正してゆく催眠の暗示が効果的かもしれません。副作用への恐怖も含め、手術までにもし可能であれば一度いらっしゃってみてくださいね。奥様の不安が軽減し、少しでも安心して手術が受けられることを祈っています。(石井)